

## Deutsches Schwimmbabzeichen – Bronze

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 Meter zurückzulegen, davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-Meter-Brett



**Kosten deutsches Schwimmbabzeichen: 4€**

## Deutsches Schwimmbabzeichen – Silber

- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 Meter zurückzulegen, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleinen Tauchringen)
- 10 Meter Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 Metern Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe

## Deutsches Schwimmbabzeichen – Gold

- Kenntnis der: Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 Meter zurückzulegen, davon 650 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 Meter Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 Meter Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z. B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- ein Sprung aus 3 Metern Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe
- 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen